دی ریکوری کرنل

بیہیویورل ایڈکشن سیریز

اضطرابی جنسی رویہ

زیست شناسی، نمونہ، اور صحت یابی

ٹھیک ہے، میں سمجھ گیا۔ براہ کرم متن فراہم کریں۔

یہ سلوکی نشہ ہے جس میں سب سے زیادہ شرم کا عنصر شامل ہوتا ہے

یہ بالکل اسی وجہ سے ہے کہ پہلے اس شرم کو نظام سے نکالنا ضروری ہے

میں شامل کیا گیا ہے (WHO 2022) ICD-11 اضطرابِ رُکاوٹ کی زیادتی، اسے عالمی صحت تنظیم کی ڈوپامائن کا نظام، اوپیوڈ ری سیپٹرز کی فعالیت، اور نئی چیزوں کی حصول کی خواہش سے چلنے والی متغیر تناسب کی تقویت – یہ سب بیالوجی ہیں۔ علاج بھی اسی ڈھانچے پر مبنی ہے جو ہر دوسری لت کے علاج میں استعمال ہوتا ہے

حصہ 1 — ابتدا میں حیاتیات

دی سینٹیوریون - جنسی سرگرمی سب سے زیادہ مؤثر قدرتی ڈوپامائن کے محرکوں میں سے ایک ہے ارتقا نے اسے اس طرح ڈیزائن کیا ہے، اور یہ مقصود تھا

جنسی فعل وہ بنیادی طریقہ ہے جس کے ذریعے ایک نسل اپنی افزائش کرتی ہے ارتقا کو اس عمل کو اتنا پرلطف بنانے کے لیے لاکھوں سال ملے ہیں کہ یہ قابل اعتماد طریقہ سے انجام پائے نتیجے: جنسی فعل اور شہوت طلقی سے وابستہ ڈوپامائن کا اخراج، انسانی نظام عصبی میں قدرتی طور پر ہونے والے سب سے زیادہ ڈوپامائن اخراجوں میں سے ایک ہے یہ کوئی حادثہ یا ڈیزائن کی خامی نہیں ہے یہ افزائش کے لیے ایک حیاتیاتی ترجیحی نشان ہے.

یہ سمجھنا اس عمل سے اخلاقی فیصلہ کو ہٹاتا ہے: وہی نیورل ریوارڈ سرکٹ جسے منشیات کی لت قابو میں لے لیتی ہے، وہی سرکٹ ہے جو جنسی فعل کو طاقتور طریقہ سے متحرک کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے ایک ایسی نظام جو خوشگوار ہونے کے لیے بنائی گئی تھی، اسے بے حد استعمال کیا جا رہا ہے مسئلہ یہ نہیں ہے کہ جذبہ کیا ہے. مسئلہ یہ ہے کہ جب یہ جذبہ رضامندی کی حدود سے تجاوز کر جاتا ہے تو کیا ہوتا ہے

۱.۱ — مکمل نیوروکیمیائی پروفائل

علاج سے متعلق اہم نکات	یہ جنسی سرگرمی کے دوران کیا	نروکیمیائی

	کرتا ہے	
ڈوپامائن، جستجو کے عمل کو فروغ دیتا ہے — یعنی جنسی سرگرمیوں میں گزارا جانے والا وقت جیسے کہ منشیات کی لت میں ہوتا ہے، ڈوپامائن کی مزاحمت پیدا ہوتی ہے: وہ محرک جو پہلے شدید توقع اور ڈوپامائن کو بڑھاتا تھا، اب کم مؤثر ہو جاتا ہے، جس کے نتیجے میں زیادہ شدت والے محرکات کی جانب رجحان بڑھتا ہے	یہ اعتدام کے دوران تیزی سے بڑھتا ہے صوابدنی میں اس کا عروج ہوتا ہے یہ وہ خاص کیفیت پیدا کرتا ہے جو فوری خواہش کی علامت ہوتی ہے — یعنی مقصد کی جانب پیش قدمی کرنے کی تحریک ڈوپامین خود لذت نہیں دیتا یہ متوقع لذت کی طرف حوصلہ افزائی	ڈوپامائن: یہ توقع اور خواہش کا نشان ہے
یہ اس وجہ سے ہے کہ نالٹراکسون، جو ری سیپٹر مخالف "mu-opioid" ایک ہے اور اس الکحل اور اپیئڈ کی لت کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، کا جنسی وابستگی پر ثابت شدہ اثر ہے جنسی خوشی کا اپیئڈ حصہ مخصوص ہوتا ہے اور اس سے نمٹنے کے لیے وہی فارماکالوجی استعمال کی جا سکتی ہے جو منشیات کی لت کے علاج میں استعمال ہوتی ہے	اینڈورفنز اور اینکیفالنز، شہوت طلقی کے دوران اور بعد میں خارج ہوتے ہیں، جو شہوت طلقی کے بعد کی حالت میں ایک خوشگوار اور مطمئن کیفیت پیدا کرتے ہیں وہی رسیپٹر سسٹم جو بیرونی اوپیئڈز (ہیروین، آکسی کوڈون) کو فعال کرتا ہے، وہ شہوت طلقی کے دوران اندرونی اوپیئڈز کے ذریعے بھی فعال ہوتا ہے	اینڈوجینوس اوپیوئڈز — خوشی کا نشان
جسدانی تعلقات کی مجبوری جو خاص طور پر رشتے بنانے سے گریز کرتی ہے — جیسے کہ فحاشی، مسلسل شراکت کے— ہےداروں کا تبادلہ بغیر جذباتی اس سے ممکن ہے کہ جنسی لذت ٹوسین بانڈنگ ہےحاصل ہو لیکن وہ او نہیں ہوتی جو صحت مند جنسی تعلقات میں پائی جاتی ہے یہ انعام جزوی ہوتا ہے: ڈوپامائن اور اپیوئڈ ہےعناصر فعال ہوتے ہیں، لیکن او ٹوسین بانڈنگ کا عنصر موجود نہیں ہوتا اس سے ایک خاص کمی پیدا ہوتی ہے— شخص جسمانی طور پر فعال ہوتا ہے لیکن جذباتی طور پر خالی رہتا ہے	جب جسمانی رابطہ ہوتا ہے، شہوت انگیزی ہوتی ہے، اور مسلسل آنکھیں ملائی جاتی ہیں تو یہ رشتہ خارج ہوتا ہے یہ وابستگی کی خواہش کو بڑھاتا ہے — کسی خاص شخص کے قریب رہنے کی خواہش جو اس رشتہ کے اخراج میں حصہ لیتا ہے آکسیٹوسین وہ چیز ہے جو جنسی تعلقات کو جذباتی بندھن میں تبدیل کرتی ہے	آکسیٹوسین — تعلقات کی نشانی
بار بار جنسی سرگرمی، جس میں متعدد شراکت دار شامل ہوں، سے واسوپریسن کے بندھن کی صلاحیت کم ہو سکتی ہے — اس سے ایک ایسا عمل پیدا ہوتا ہے جہاں جنسی تعلقات کے ذریعے وابستگی قائم کرنے کی صلاحیت آہستہ آہستہ کم ہوتی جاتی ہے جو شخص کئی سالوں تک مسلسل جنسی سرگرمی کرتا رہا ہے، اسے حقیقی اور گہرے تعلقات قائم کرنا مشکل ہو سکتا ہے	آکسیٹوسین کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے مردوں میں جوڑی بنانے کی عمل میں واسوپرسیئن ایک خاص ساتھی کے لیے حفاظتی وابستگی کی تحریک سے منسلک ہوتا ہے— یہ "یہ شخص میرے لیے اہم ہے" کا اشارہ ہے	واسوپریسن - جوڑے بنانے کا نشان (خاص طور پر مردوں میں)
ایم ڈی ایم اے کے استعمال میں	سرٹونین، جنسی ملاپ کے بعد بڑھتا ہے	سیروٹونین – سیروتنی،

سیراٹونین نظام کی طرح، مسلسل اور مجبوری والا جنسی رویہ سیراٹونین کی "حوصلہ افزائی" والا نشان کو کم کر سکتا ہے — جس سے دوبارہ جنسی خواہش کا دورانیہ کم ہو جاتا ہے، جنسی خواہش جلد واپس آ جاتی ہے، اور کسی بھی ایک جنسی تجربہ سے اطمینان حاصل کرنا مشکل ہوتا چلا جاتا ہے	اور ریفراکٹری مدت میں حصہ ڈالتا ہے — یہ وہ دورانیہ ہوتا ہے جس میں جنسی خواہش کم ہوجاتی ہے، جو کہ اطمینان کے بعد آتا ہے یہ قدرتی طور پر کام بند کرنے کا عمل ہے	اطمینان کا اشارہ

1.2 — نئی چیز کا عنصر: اس مخصوص نشہ کی کوئی حد کیوں نہیں ہے؟

اکثر دیگر رویاندی اعتدالات کے برعکس، جنسی وابستگی میں ایک مخصوص حیاتیاتی عنصر موجود ہوتا ہے جو جوئے، گیمنگ اور میڈیا کی کھپت میں نہیں پایا جاتا: یہ کولج اثر ہے

کولج کا اثر، سستوحیوں میں ایک مستند جنسی ردعمل ہے (جس پر وسیع پیمانے پر تحقیق کی گئی ہے اور جو مختلف نسلوں میں موجود ہے)، جہاں نئے ساتھی کے آنے سے جنسی حوصلہ بحال ہو جاتا ہے ایک مرد جانور جو کسی ایک ساتھی کے ساتھ مکمل طور پر مطمئن ہو چکا ہوتا ہے، جب کوئی نیا ساتھی متعارف کرایا جاتا ہے تو وہ دوبارہ جنسی سرگرمی شروع کر دیتا ہے یہ کوئی اخلاقی کمزوری نہیں ہے—یہ ایک ارتقائی طریقہ کار ہے جو جینیاتی تنوع کو فروغ دیتا ہے قدیم ماحول میں، یہ اصل میں نئے ساتھیوں کی دستیابی سے محدود تھا ڈیجیٹل ماحول میں، یہ لامحدود ہے

یہ ڈیجیٹل دنیا میں کس چیز کا اشارہ کرتا ہے	کولج اثر قدیم ماحول میں کیا مطلب رکھتا ہے؟
پورنوگرافی اور ڈیٹنگ ایپس عملی طور پر لامحدود نئی بصری شراکتیں بغیر کسی سماجی قیمت کے فراہم کرتے ہیں۔ کولڈج اثر ہر نئی تصویر، ویڈیو یا پروفائل کے ساتھ فعال ہوتا ہے — جس سے ڈوپامائن کی سطح میں اضافہ ہوتا ہے جو کہ اطمینان کے عمل سے منقطع رہتا ہے کیونکہ تازگی کبھی ختم نہیں ہوتی۔ یہ ایک غیرمعمولی محرک ہے: ایک ایسا محرک جو دماغ کے انعام نظام کی صلاحیت سے زیادہ شدید اور زیادہ دیر تک رہتا ہے	جنسی تحریک نئی شراکت داریوں سے بحال ہوتی ہے یہ واقعہ بعض اوقات ہوتا ہے، اور اس پر شراکت داروں کی دستیابی، سماجی ڈھانچے، اور تولید کے جسمانی پہلوؤں کا اثر ہوتا ہے اطمینان کا عمل صحیح طریقے سے کام کرتا ہے کیونکہ حقیقی دنیا میں دستیاب نئے محرکات محدود ہوتے ہیں

حصہ 2 — جذباتي جنسی رویوں کی اختلاطی کیفیت: یہ کیا ہے اور یہ کیا نہیں ہے

دی سینٹیوریون - زیادہ جنسی خواہش ایک بیماری نہیں ہے جنسی رویہ پر رضامندی سے کنٹرول کھو دینا ایک مسئلہ ہے

صحتمند جنسی رجحان اور جذبہ کی زیادتی اور مجبوری کی وجہ سے ہونے والے جنسی رویہ کے درمیان فرق، تعدد پر نہیں ہے، نہ ہی اس پر کہ کون سے کام کیے جا رہے ہیں، اور نہ ہی اس پر کہ کیا وہ کام معیوم ہیں یہ اختیاری کنٹرول کے بارے میں ہے، اور اس بارے میں کہ آیا یہ رویہ نقصان کا باعث بن رہا ہے جسے شخص روکنے کی خواہش رکھنے کے باوجود نہیں روک پا رہا ہے

یہ مجبوری کی بنیاد پر ہونے والا جنسی رویہ ہے (آئی سی ڈی-11 کے معیار کے مطابق)	ضرور نہیں ہے обов Az یہ
شدید، بار بار جنسی ارادوں کو قابو کرنے میں مسلسل ناکامی — چاہے اس کی خواہش ہو جنسی سرگرمی جاری رکھنا حتی کہ جب یہ سنگین ذہنی پریشانی، تعلقات کو نقصان، صحت کے خطرات یا عملی معذوری کا باعث بن رہی ہو صحت، ذاتی نگہداشت، ذمہ داریاں یا اہم سرگرمیاں نظر انداز کرنا جنسی سرگرمی یا اس کی تلاش میں لگنے والے وقت اور توانائی کی وجہ سے یہ رویہ ایک طویل عرصہ سے موجود ہے (ICD-11 (معیار: 6 مہینے یا اس سے زیادہ	زیادہ جنسی رجحان یا جنسی سرگرمی کی زیادہ فریکوئنسی جو رضامندی سے کنٹرول ہوتی ہے اور نقصان نہیں پہنچاتی ایسے جنسی رجحانات جو غیر روایتی ہیں لیکن رضامندی سے کیے جاتے ہیں اور نہ تو شخص کو اور نہ ہی دوسروں کو کوئی پریشانی یا نقصان ہوتا ہے زندگی میں تبدیلی کے بعد جنسی سرگرمی کی مدت میں اضافہ (مثلاً نیا رشتہ، صحت یابی، تناؤ میں کمی) جو قدرتی طور پر مستحکم ہو جاتی ہے رابطہ میں جنسی عدم اطمینان — جو کہ ایک تعلقاتی مسئلہ ہو سکتا ہے، کوئی مجبوری کا عارضہ نہیں

2.1 — ذیلی اقسام

سب ٹائپ	یہ ہے کہ نمونہ کیسا نظر آتا ہے	اس کی وجہ بننے والا مخصوص طریقہ کار
اضطرابی پورنو استعمال	استعمال میں مسلسل اضافہ، حالانکہ کم کرنے یا بند کرنے کی خواہش موجود ہے پُورنوگرافی پر خرچ کیا جانے والا وقت جو دیگر سرگرمیوں، تعلقات اور نیند کو متاثر کرتا ہے پہلے کہ کلک مواد سے حاصل ہونے والی تسکین کے لیے زیادہ شدید مواد کی طرف پیش رفت حقیقی شراکت دار کے ساتھ جنسی دلچسپی پیدا کرنے میں	سپرنارمل محرک کا مسئلہ: لامحدود نئی بصری محرکات کولڈج اثر کو بڑھا دیتے ہیں، لیکن سیراب ہونے کا عمل فعال نہیں ہوتا ڈوپامائن کی توقع کرنے والی نظام مسلسل متحرک رہتی ہے، اور یہ تازگی کبھی ختم نہیں ہوتی عصبی نظام میں ہونے والی تبدیلیوں کے نتیجے میں حقیقی دنیا کے محرک کے خلاف بے حسی پیدا ہوتی

	دشواری، جو پہلے پُورنوگرافی کے استعمال سے پہلے ممکن تھا	□□□
اضطرابی شراکت دار کی تلاش	جسمانی تعلقات کی مسلسل اور مسلسل تلاش، جو حقیقی طور پر کسی سے ملنے کی خواہش کے بجائے، ایک جذبے سے چلتی □□□ ایک شخص کو نشانہ بنایا جاتا □□، جسمانی ملاپ ہوتا □□، اور دلچسپی فوری طور پرختم ہو جاتی □□—جس سے ایک چکر بن جاتا □□□ خطرے میں اضافہ: کم خطرے والے تجربات کے خلاف مزاحمت پیدا ہونے کی وجہ سے، تیزی سے زیادہ خطرناک تجربات کا سامنا کرنا پڑتا □□□	متغیر تناسب کی تقویت اور نئے شراکت دار کے ساتھ ہونے والی تازگی سے حاصل ہونے والے ڈوپامائن کا امتزاج کولڈج اثر اس کا حقیقی شکل میں مظاہرہ □□□ وابستگی کا مرحلہ (آکسیٹوسین) یا تو نظر انداز کر دیا جاتا □□، یا یہ صرف عارضی تعلقات پیدا کرتا □□ جسے باقاعدہ رویے بگاڑ دیتے ہیں۔
جنس، جذباتی کنٹرول کے طور پر	جنسی سرگرمیوں کا استعمال خاص طور پر جذباتی حالتوں کو کنٹرول کرنے کے لیے کرنا — جیسے کہ تشویش، افسردگی، تنہائی، بوریت، اور غصہ۔ یہ جنسی سرگرمیاں دوا کی طرح کام کرتی ہیں: یہ جذباتی حالت سے عارضی راحت فراہم کرتی ہیں اور جب بھی یہ حالت دوبارہ ہوتی □□ تو اسے بار بار دہرانے کی ضرورت پڑتی □□□	اپائیڈ ریسیپٹرز کی فعالیت کے ذریعے جنسی ارتضاء سے منفی جذباتی حالتوں میں حقیقی اور عارضی راحت ملتی □□□ یہ وہی طریقہ کار □□ جو جذباتی تکلیف کو کم کرنے کے لیے خود-دوائیاں کرنے والے افراد استعمال کرتے ہیں۔ وہ شخص جس نے سیکھا □□ کہ جنسی سرگرمی باقاعدگی سے تشویش کو کم کرتی □□، وہ اسی طرح اس کا سہارا لے گا جیسے ایک پریشان شخص شراب کا
اضطرابی جنسی فعل (پورنوگرافی سے الگ)	اضطرابی خود ارتعاش جو فحاشی سے قطع نظر ہوتا □□، اور یہ جنسی خواہش یا کشش کے بجائے، اپیئڈ اور ڈوپامائن کی رہائی کی ضرورت سے پیدا ہوتا □□□	بیرونی محرک کے بغیر، براہ راست انعام کے نظام کو متحرک کرنا یہ اکثر وہ شکل ہوتی □□ جس میں زیادہ شرم منسلک ہوتی □□— جزئاً اس وجہ سے کہ یہ سب سے زیادہ داخلی ہوتا □□ اور اسے بیرونی محرکات سے جوڑا نہیں جا سکتا۔

حصہ 3 — جنسی اشتیاق کی فارماکو جینومکس

دی سینٹیوریون: وہ عوامل جو کسی شخص کو منشیات کی لت کے لیے حساس بناتے ہیں، وہ اسے یہاں بھی حساس بنا سکتے ہیں

وہ جینوم کا پروفائل جو جنسی وابستگی کے خطرے کو بڑھاتا ہے، یہ بڑی حد تک اس پروفائل سے مماثل ہوتا ہے جو منشیات اور دیگر روی جاتی لتوں کے خطرے کو بڑھاتا ہے یہ محض اتفاق نہیں ہے – یہ تمام لتاں ایک ہی "انعام" سرکٹ کو متحرک کرتی ہیں، اور انعام سرکٹ کے کام میں یکساں تبدیلیاں ہر قسم کی لتوں کے لیے حساسیت پیدا کرتی ہیں

variant	عمل کا طریقہ کار	سی ایس بی ڈی کا تعلق
DRD2 A1 allele — ریوارڈ ڈیفیشینسی سنڈروم	DRD2 رسیپٹر کی کثافت 40% کم زندگی کے عام فوائد – جیسے کہ کھانا، سماجی روابط، اور کامیابی – ایسے لوگوں کے مقابلے میں کم ڈوپامینرجک ردعمل پیدا کرتے ہیں جن کا A1/A2 یا A2/A2 جینٹائپ ہے یہ شخص مسلسل عام تجربات سے کم فائدہ اٹھاتا ہے	کوئی بھی انتہائی پرکشش محرک، بشمول جنسی سرگرمی، وہ ڈوپامائن A1 کی کمی کو پورا کرتا ہے جو CSBD (allele پیدا کرتا ہے سائیکوٹک سلو سلو بی ہیویئر ڈس والے افراد DRD2 A1 کی شرح (آرڈر میں زیادہ پائی جاتی ہے جنسی سرگرمی وہ ڈوپامائن فراہم کرتی ہے جس ناکافی ری سیپٹر کی تعداد عام محرکات سے مناسب طریقے سے پیدا نہیں کر پاتی
COMT Val158Met — جنگجو کا مزاج	سب سے تیز ڈوپامائن کا خاتمہ چوٹی تیز ہوتی ہے اور گڑھا بھی اتنا ہی تیز ہوتا ہے "وارئیر" قسم کے افراد میں ڈوپامائن کی چوٹیوں اور گڑھوں کے درمیان سب سے زیادہ اتار چڑھاؤ دیکھنے کو ملتا ہے پچھلی نشے کی رفتار کے تیزی سے ختم ہونے کی وجہ سے، اگلا نشہ کرنے کی خواہش بڑھ جاتی ہے	وارئر کی شدت اور مقابلے کی خواہش، یہ قابو تعلقات کے حصول سے منسلک ہوتی ہے (وہ عمل جو خاص طور پر وارئر کے ڈوپامائن سسٹم کو متحرک کرتا ہے) اور فحاشی کے استعمال میں اضافے کے رجحان سے بھی منسلک ہوتی ہے (جس میں تیزی سے ڈوپامائن کی کمی کو پورا کرنے کے لیے مسلسل نئی اور زیادہ شدید محرکات کی ضرورت ہوتی ہے
ایم ٹی ایچ ایف آر سی 677ٹی ہومو زائیگس	BH4 کی پیداوار میں کمی سے ڈوپامائن اور سیروٹونین کی ترکیب کم ہو جاتی ہے سیروٹونین کی کمی — یہاں خاص طور پر اہم ہے — سیروٹونین، اطمینان کا اشارہ ہے سیروٹونین کی کمی کا مطلب ہے کہ اطمینان کم ہو جائے گا، جس کے نتیجے میں وقفہ مختصر ہو جاتا ہے اور خواہش جلد واپس آ جاتی ہے	ایم ٹی ایچ ایف آر کیریئر جو سیراٹونین کی تولید میں کمی کا شکار ہیں، ان میں جنسی سرگرمی کے بعد سیرابیتی احساس کا دورانیہ بیولوجی طور پر کم ہوتا ہے جبری سائیکلنگ – استعمال، مختصر سیرابیتی احساس، اور تیزی سے خواہش کا دوبارہ ظہور – اس کی وجہ سیراٹونین کی سیرابیتی عمل میں کمی ہے 5-ایم ٹی ایچ ایف علاج براہ راست اس مسئلے کو حل کرتا ہے کیونکہ یہ سیراٹونین کی تولید کی مدد کرتا ہے
MAO-A (مونوامین	سیروٹونین اور ڈوپامائن کو MAO-A	جنسی، MAO-A کم فعالیت والی

سلوک سے متعلق جذبات میں تیزی سمیت، بے پرواہی کے رویوں میں زیادہ پائی جاتی ہے یہ بے پرواہی کا پہلو، جو کہ اعلی سیروٹونین کی وجہ سے ہونے والی تاخیر کے بغیر جنسی خواہشات پر عمل کرنا ہے، جزوی طور پر MAO-A کے ذریعے منظم ہوتا ہے	کی مختلف MAO-A توڑتا ہے کچھ شکلیں زیادہ مقدار میں ٹوٹنے کا باعث بنتی ہیں (جس سے سیروٹونین کم ہو جاتا ہے اور اشتیاق بڑھ جاتا ہے)، یا بہت کم ٹوٹنے کا (جس سے دیگر نیورو ٹرانسمیٹروں میں خلل پیدا ہوتا ہے) کی شکل زیادہ MAO-A کم فعال اشتیاق اور جارحیت سے منسلک ہے	یہ جین – (آکسیڈیزیز ا جذبے کنٹرول سے متعلق ہے

حصہ چوتھا — شرم کا گھوماؤ: کیوں شرم صورتحال کو مزید خراب کرتا ہے

دی سینٹیوریون - بد سلوکی کے بارے میں شرم اسے پوشیدہ کر دیتی ہے، جہاں یہ بڑھتا ہے شرم، جنسی وابستگی کی وجہ بنتی ہے

اضطرابی جنسی رویہ وہ سلوکی اعتیاد ہے جس میں شرم کا تناسب مدد حاصل کرنے کے مقابلے میں CSBD (Compulsive Sexual Behavior Disorder) سب سے زیادہ ہوتا ہے اس حالت میں، جو لوگ کا تجربہ کرتے ہیں اور علاج کی تلاش کرتے ہیں ان کی تعداد کے درمیان فرق، دیگر تمام سلوکی اعتیادات کے مقابلے میں زیادہ ہے اس کا سبب شرم ہے – خاص طور پر وہ شدید شرم جو اکثر ثقافتی سیاق و سباق میں جنسی جذبے کی زیادگی سے منسلک ہوتی ہے

شرم کا یہ سلسلہ خود کو تقویت دیتا ہے اور خاص طور پر غیر موثر ہوتا ہے

شرم کی گھومتی

1. جبری رویہ ظاہر ہوتا ہے
2. اس کے بعد شدید شرم کی کیفیت طاری ہوتی ہے — "میرے ساتھ کیا غلط ہے، میں یہ کیسے روک نہیں سکتا"
3. شرم کے نتیجے میں جذباتی پریشانی ہوتی ہے (اضطراب، افسردگی، خودکفری)
4. جبری رویہ، جذباتی پریشانی سے نجات کے لیے دستیاب سب سے قابل اعتماد طریقوں میں سے ایک ہے (اپیوئڈ رسیپٹر کی فعالیت)
5. یہ رویہ دوبارہ ظاہر ہوتا ہے تاکہ وہ پریشانی کو دور کیا جا سکے جو پہلے کی حرکت کے نتیجے میں پیدا ہوئی تھی
6. بیشتر شرمندگی پوشیدگی بڑھتی ہے تنہائی میں اضافہ ہوتا ہے یہ رویہ ہی واحد قابل اعتماد ذریعہ ہے جو تنہا اور شرمیلا شخص کو راحت فراہم کر سکتا ہے

شرم، جبری جنسی رویہ کو کم نہیں کرتا شرم اس جذباتی پریشانی کو بڑھاتی ہے جس سے یہ رویہ دور کرنے کی کوشش کی جاتی ہے شرم وہ محرک ہے جو اس چکر کو جاری رکھتا ہے

یہ کوئی ایسی بات نہیں ہے کہ یہ رویہ ٹھیک ہے یا اس کے نتائج کو کم از کم کیا جانا چاہیے یہ ایک مشاہدہ ہے: جبری جنسی رویہ کے علاج کے طور پر شرم کا استعمال دواؤں کے لحاظ سے غیر موثر ہے یہ اس پریشانی میں اضافہ کرتا ہے جس کے ذریعے یہ رویہ کسی چیز کو دور کرنے کی کوشش کر رہا ہے مؤثر طریقہ کار مکمل طور پر شرم کو ختم کر دیتا ہے اور اس رویہ کو ایک حیاتیاتی اور نفسیاتی نمونے کے طور پر سمجھتا ہے

4.1 — رازداری ایک اہم عنصر ہے

رازدانی پن، کئی طریقوں سے، جنسی وابستگی کو بڑھاتا ہے

- راز کو پروسس نہیں کیا جا سکتا — وہ رویہ جو تمام رشتہ داروں اور مددگاروں سے چھپا رہتا ہے، اس کا جائزہ نہیں لیا جا سکتا، اسے چیلنج نہیں کیا جا سکتا، اور نہ ہی اسے علاج کے لیے ضروری تعلقاتی ماحول میں حل کیا جا سکتا ہے راز اندھیرے میں رہ کر بڑھتا ہے

- دوہری زندگی ذہنی طور پر مہنگی ہوتی ہے عوامی اور نجی جنسی شناختوں کو علیحدہ رکھنا بہت زیادہ ذہنی صلاحیتیں طلب کرتا ہے، جو صلاحیتیں بصورت دیگر بحالی کے کام میں استعمال کی جا سکتی تھیں۔ وہ شخص جو اپنی خفیہ باتوں کا انتظام کر رہا ہوتا ہے، وہ مکمل طور پر بحالی کے عمل میں شامل نہیں ہو سکتا۔
- رازداری جوابدگی کو روکتی ہے جبری رویوں میں تبدیلی لانے کا سب سے مؤثر طریقہ جوابدہ تعلقات ہیں۔ وہ شخص جس کی جبری عادت کسی ایسے شخص کو معلوم نہیں جو اسے جانتا ہے، اس کے پاس کوئی بیرونی جوابدہی کا نظام نہیں ہوتا۔
- ڈسکیوری ٹراوما: طویل عرصے سے چھپائے گئے، خفیہ جنسی رویے کے انکشاف کی وجہ سے partnerوں میں ایک خاص قسم کا تعلقات میں جو صدمہ ہوتا ہے، اس سے متاثر ہونے والے ذہنی تناؤ (غدّاری کا صدمہ) پیدا ہوتا ہے، جو کہ اگر یہ رویے پہلے سے ظاہر کیا گیا ہوتا تو اس سے کہیں زیادہ شدید ہوتا جتنی دیر تک یہ راز چھپایا جاتا ہے، اتنا ہی زیادہ نقصان ہوتا ہے

حصہ 5 — صدمے کا تعلق

دی سینٹیوریون - یہ وہ رویاتی لت ہے جس میں سب سے زیادہ بنیادی نفسیاتی زخم ہوتے ہیں۔ اس کا نام دینا ضروری ہے، لیکن اسے مکمل وضاحت نہیں بنانا چاہیے۔

بچپن کے منفی تجربات (ACEs) – جذباتی لاپروائی، اور ،خاص طور پر جنسی تشدد، لیکن جسمانی گھریلو انتشار بھی شامل ہیں – ان لوگوں میں نمایاں طور پر زیادہ موجود ہوتے ہیں جو قبل ازیں جنسی رویے کی بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ تعلق ہر صورت میں براہ راست نہیں ہوتا ہے، اور نہ ہی یہ کسی بھی صورت میں مکمل کہانی ہے لیکن یہ اتنی عام بات ہے کہ اسے ایک اہم طبی غور و فکر کے موضوع کے طور پر لیا جانا چاہیے۔

میکانزم	CSBD کس طرح یہ کا خطرہ پیدا کرتا ہے؟	علاج کے نتائج
شروع میں ہونے والا جنسی تشدد جو تشدد کے ردعمل کو جنسی بنا دیتا ہے	جب کسی بچے کے ابتدائی نشوونما میں، جنسی تجربے کو ایک تشویشناک ماحول میں متعارف کرایا جاتا ہے، تو جنسی تحریک اور صدمے کی ردعمل (اضطراب، بے چینی، اور دلچسپی/خوف کا امتزاج) کے درمیان اعصابی ربط مضبوط ہو سکتا ہے ایسا لگتا ہے کہ شخص جنسی سرگرمیوں میں اس لیے شامل ہوتا ہے تاکہ وہ ایک ایسے صدمے کو دوبارہ تجربہ کر سکے اور اسے دوبارہ پروسیس کر سکے اس کی بے قابو کیفیت، درحقیقت، غیرپروسیس شدہ صدمے کی بے قابو کیفیت کا نتیجہ ہے	اضطراب سے متعلق خصوصی تھراپی (ای ایم ڈی آر، جسمانی تجربے، اور ٹرما کے بارے میں معلومات پر مبنی سی بی ٹی) کو سلوکی مداخلت کے ساتھ ضروری ہے صرف سلوک کی نگرانی بغیر کسی ذہنی صدمے کے علاج کے، مسئلے کو حل کیے بغیر صرف علامات کا علاج کرتی ہے
جذباتی غفلت اور جذباتی کنٹرول کی سیکھنے کی عمل	بچے جو اپنے نگہداشت کرنے والوں کی طرف سے اپنی جذباتی ضروریات کو پورا نہیں کر پاتے، وہ جذباتی پریشانی کو قابو کرنے کے	جس شخص نے کسی بھی دوسرے جذباتی کنٹرول کے طریقے کار کو سیکھنے سے پہلے، جذبات کو منظم کرنے کے لیے جنسی سرگرمی کا

استعمال کرنا شروع کر دیا ہے، اس متبادل جذباتی کنٹرول کے طریقے اپنائے ہوں گے— صرف جنسی سرگرمی کے ذریعے جذباتی کنٹرول کو ختم کرنا کافی نہیں ہے۔	لیے خود ساختہ طریقوں کا استعمال سیکھتے ہیں۔ جب جنسی سرگرمی کو جذباتی کنٹرول کا ایک ذریعہ سمجھا جاتا ہے—جو کہ اکثر لڑکپن میں ہوتا ہے—تو یہ نگہداشت کرنے والوں کی جانب سے تعاون کی عدم موجودگی میں، پریشانی کو دور کرنے کا بنیادی طریقہ بن جاتی ہے۔	
ایٹچمنٹ پر مبنی تھراپی بنیادی تعلقاتی نمونے سے متعلق ہے۔ سی ایس بی ڈی، منسلک ہونے کی حکمت عملی کا نتیجہ ہے— منسلک ہونے کی حکمت عملی کو تبدیل کرنے سے رویے کے کام میں تبدیلی آتی ہے۔	ناشتہ وابستگی (اضطرابی یا اجتنابی) مخصوص جنسی رویوں کے نمونے پیدا کرتی ہے۔ اضطرابی وابستگی، جنسی تعلقات کی مسلسل تلاش کو فروغ دیتی ہے تاکہ وابستگی سے متعلق تشویش کو قابو میں رکھا جا سکے۔ اجتنابی وابستگی، جنسی سرگرمی کا ایسا نمونہ پیدا کرتی ہے جس میں حقیقی گہری محبت نہیں ہوتی— وہ تعلق جو حساسیت پیدا کر سکتا ہے، اسے ازالہ کیا جاتا ہے جبکہ ایسی سرگرمیاں ہوتی ہیں جو اس تعلق کی نقلی کرتی ہیں لیکن حساسیت پیدا نہیں ہونے دیتیں۔	اضطراب اور جذباتی وابستگی میں خلل، اور پریشانی/اجتناب کے نمونے

اہم وضاحت: ہر اس شخص میں جن کو سی ایس بی ڈی (CSBD) ہے، ان سب کا کوئی نہیں ہوتا۔ بہت سے لوگوں کا ایسا نہیں ہے۔ اگر کوئی ٹراوما کا storia ٹراوما موجود ہے، تو یہ اہم ہے اور اسے حل کیا جانا چاہیے۔ جب یہ موجود نہیں ہوتا، تو storia اسے فرض نہیں کیا جانا چاہیے یا کلینیکل تصویر میں شامل نہیں کرنا چاہیے۔ صرف حیاتیات ہی کافی ہے — جیسے کہ ریوارڈ ڈیفیسنسی (reward deficiency)، کولڈج ایفیکٹ (Coolidge Effect)، ڈوپامائن/اپیوئڈ سرکٹ ایکٹیویشن (dopamine/opioid circuit activation) — جو سی ایس بی ڈی کو پیدا کر سکتا ہے، یہاں تک کہ بغیر کسی ٹراوما کے جو اس میں حصہ ڈالے۔

حصہ 6 — فحاشی سے متعلق مخصوص پروفائل

دی سینٹیوریون - فحاشی ایک غیرمعمولی محرک ہے - یہ دماغ کے جنسی تحفظ نظام سے کہیں زیادہ شدید ہے، جو اس مقدار میں پروسیس کرنے کے لیے تیار نہیں ہوا

پورنوگرافی کے استعمال کا مسئلہ، موجودہ کلینیکل ماحول میں، جذری جنسي روپ کی سب سے عام شکل ہے۔ انٹرنیٹ نے بغیر کسی قیمت اور سماجی خطرے کے، بصری طور پر نئے جنسی ساتھیوں کا تقریباً لامحدود سلسلہ فراہم کیا ہے — جس سے کولڈج اثر مسلسل فعال رہتا ہے، جو کہ پہلے انسانی ماحول میں ممکن نہیں تھا۔ دماغ کا انعام نظام اس حد تک محرک کے لیے ڈیزائن نہیں کیا گیا ہے

6. 1 — بھاری قسم کی فحاشی کے استعمال کے مخصوص اعصابی اثرات

کلاینی کلینیکل پریزنٹیشن	عمل کا طریقہ کار	اثر
اسکیلیشن کا نمونہ: وہ شخص جو ہلکے مواد سے شروع کیا اور آہستہ آہستہ زیادہ شدید زمروں کی طرف بڑھ رہا ہے، وہ وہ "ڈیسنسیٹائزیشن/ٹالرنس" کی پیشرفت ظاہر کر رہا ہے جو نشہ کی لت کی خصوصیت ہے۔ یہ اسکیلیشن کسی شخصیت کا مسئلہ نہیں ہے، بلکہ یہ ری سیپٹرز میں کمی کی وجہ سے ہوتا ہے	ڈوپامائن ریوارڈ سرکٹ کی بار بار غیرمعمولی محرک کاری سے وہی ڈاؤن ریگولیشن ہوتی ہے جو منشیات کے استعمال سے ہونے والی برداشت (tolerance) میں ہوتی ہے وہ محرک جو ابتدائی طور پر شدید تحریک پیدا کرتا تھا، آہستہ آہستہ کم سے کم ردعمل پیدا کرتا ہے شخص پہلے کی سطح کی تحریک حاصل کرنے کے لیے زیادہ نئے یا انتہائی مواد کا استعمال کرتا ہے	جنسی تحفہ کے نظام کی حساسیت میں کمی
جوان مردوں میں، خاص طور پر حقیقی شراکت دار کے ساتھ جنسی سرگرمی کے دوران، لیکن فحاشی دیکھنے کے دوران نہیں، جنسی کمزوری کی علامات نظر آتی ہیں، اور یہ ان مریضوں میں زیادہ عام ہے جنہوں نے ماضی میں فحاشی کا استعمال کیا۔ یہ ایک عصبی مسئلہ ہے، نفسیاتی نہیں۔ میلہ کے نظام کو اس طرح دوبارہ ترتیب دے دیا گیا ہے کہ وہ کسی ایسے محرک پر کام کرتا ہے جسے حقیقی شراکت دار نہیں دہرایا جا سکتا۔	مرد کی جنسی رد عمل کا نظام فحاشی کے مخصوص عناصر، جیسے کہ بصری محرکات، نئی چیزیں، آسانی سے دستیاب مواد، اور لامحدود رسائی کے مطابق ڈھل جاتا ہے حقیقی شراکت دار اسی طرح "نئی" نہیں ہوتے، اسی طرح "طلب پر" دستیاب نہیں ہوتے، اور ان میں سماجی اور جذباتی وابستگی کی ضرورت ہوتی ہے جو فحاشی میں نہیں ہوتی۔ وہ جنسی دلچسپی جو ایک وقت میں کسی حقیقی شریک حیات کے ساتھ آسانی سے پیدا ہوتی تھی، اب مشکل ہو جاتی ہے	کم شدہ حقیقی شراکت دار کی دلچسپی
جس شخص کو فحاشی کا استعمال بند کرنا ہے لیکن وہ ایسا کرنے سے قاصر ہے، جو یہ منصوبہ بناتا ہے کہ اسے بند کرے، بند کرنے کی کوشش کرتا ہے، اور	ہیوی پورنوگرافی کے استعمال سے نیورو امیجنگ اسٹڈیز میں، پریفرنٹل کورٹیکس کی حجم میں کمی اور پریفرنٹل-لمبک کنیکٹیویٹی میں کمی کا	فرنٹل کورٹکس میں خرابی اور جذبہ کنٹرول

پھر دوبارہ اس کا استعمال شروع کر دیتا ہے، وہ لمبک ڈرائیو کو "پریفرنٹیل اوورڈرائیو" میں کمی کو بیان کر رہا ہے یہ ارادے کی کمزوری نہیں ہے یہ فحاشی کے زیادہ استعمال کے نتیجے میں کنٹرول سرکٹ پر ہونے والی ایک ثابت شدہ عصبی اثر ہے	تعلق پایا گیا ہے— یہی وہ نمونہ ہے جو منشیات کی لت میں دیکھا جاتا ہے پریفرنٹل کورٹیکس "روکو" کے نشان کی بنیاد فراہم کرتا ہے جب یہ متاثر ہوتا ہے، تو لمبک تحریک کمزور کنٹرول کے ساتھ کام کرتی ہے	

۶.۲ — فحاشی سے نجات کا طریقہ کار

پروپیگنڈا کے لیے تصفیہ: ابتدا کرنے سے پہلے، یہ واضح طور پر بیان کریں کہ "تصفیہ" کا کیا مطلب ہے زیادہ تر لوگوں کے لیے جنہیں پروپیگنڈا کے استعمال کی لت سے نجات حاصل کرنی ہے، "تصفیہ" کا مطلب ہے: کوئی بھی ارادی پروپیگنڈا استعمال نہ کرنا (تصویری یا تحریری جنسی مواد جو خاص طور پر شہوت انگیز ہونے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں) اس تعریف میں، بغیر پروپیگنڈے کے خود کو متحرک کرنا ایک علیحدہ رویہ ہے جسے ہر شخص اپنی ذاتی بحالی کی حکمت عملی اور اقدار کے مطابق طے کرتا ہے

- ذمہ دارانہ سافٹ ویئر: Covenant Eyes، Bark، Circle، یا اس طرح کے دیگر ٹولز جو یا تو فحاشی کی مواد کو فلٹر کرتے ہیں یا کسی نامزد ذمہ داری والے شخص کو رسائی کی کوششوں کی اطلاع دیتے ہیں ذمہ داری والا شخص جانتا ہے کہ وہ شخص اس پر کام کر رہا ہے رازداری کا طریقہ کار ختم ہو جاتا ہے سافٹ ویئر انسٹال کیا جاتا ہے اور پارٹنر کا ای میل ایڈریس ترتیب دیا جاتا ہے، یہ عمل کسی بھی جذبے کے شروع ہونے سے پہلے مکمل ہونا چاہیے، نہ کہ جب وہ جذبہ موجود ہو
- ڈیوائس کی سطح پر رگڑ: اگر فون ہی بنیادی ذریعہ ہے، تو موبائل براؤزر کو فون سے ہٹا دیں اگر کمپیوٹر ہی بنیادی ذریعہ ہے، تو کمپیوٹر کو گھر کے کسی عمومی کمرے میں منتقل کریں نجی دیکھنے کے ماحول کو ختم کریں — یہ رویہ نجی جگہوں پر پھلتا ہے اور عوامی مقامات پر کم ہو جاتا ہے
- پورنوگرافی استعمال کرنے کی خواہش: پورنوگرافی استعمال کرنے کی شدید خواہش تقریباً 15 سے 30 منٹوں میں اپنے عروج پر پہنچتی ہے اور پھر کم ہوجاتی ہے، بشرطیکہ اس پر عمل نہ کیا جائے خواہش کو بغیر کسی ردعمل کے دیکھنا سیکھنا – یعنی، جذبے کی لہر پر قابو رکھنا، بجائے اس کے کہ اس پر ردعمل ظاہر کرنا – یہ پورنوگرافی استعمال کے عارضے سے صحت یابی کا بنیادی ہنر ہے "خواہش سر اعصابی (urge surfing)" کامیاب 20 منٹوں کی مزاحمت پیدا کرتی ہے جو وقت کے ساتھ خواہش کی طاقت کو کم کرتی ہے
- ٹھنڈے پانی کا شاور یا چہرے پر ٹھنڈا پانی ڈالنا: ٹھنڈے پانی کی تکنیک خاص طور پر ڈائیونگ ریفلیکس اور نورایپی نفرائن کے ردعمل کو فعال کرتی ہے جو ڈوپامائن سے چلنے والی تلاش کی حالت میں خلل ڈالتا ہے یہ اس لیے کام کرتا ہے کیونکہ یہ جسمانی طور پر کام کرتا ہے، نہ کہ صرف ارادے کی وجہ سے
- 90 دنوں کا وقفہ: فحاشی کے استعمال کی خرابی پر ہونے والی عصبیاتی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ تقریباً 90 دن تک مکمل طور پر اس چیز سے دوری ضروری ہے تاکہ بے حس شدہ انعام دینے والا نظام دوبارہ حقیقی دنیا سے متعلق محرکات کے لیے اپنی عام حساسیت حاصل کر سکے یہ 90 دنوں کا ہدف، بحالی کی شروعات ہے، نہ کہ اس کا اختتام

حصہ 7 — ریکوری آرکیٹیکچر

دی سینٹیوریون - یہ دیگر تمام رویاتی اعتدال سے متعلق مسائل کی طرح ہی ایک فریم ورک ہے۔ اس میں ایک اضافی چیز ہے: تندرستی کی تعریف واضح ہونی چاہیے۔

7.1 — جنسی پاکدامنی کی تعریف

برطانیہ میں، نشہ کی لت کے برعکس جہاں تندرستی کا مطلب مکمل طور پر نشہ چھوڑ دینا ہوتا ہے (یعنی کوئی استعمال نہیں)، جنسی تندرستی کو ہر فرد کو خود طے کرنا ہوتا ہے کیونکہ مکمل جنسی فعالیت سے اجتناب نہ تو صحت مند ہے اور نہ ہی اس کا مقصد ہے۔ تندرستی کی تعریف ایک ذاتی بیان ہوتی ہے — جو عام طور پر کسی معالج کے ساتھ مل کر تیار کیا جاتا ہے — جو یہ وضاحت کرتا ہے:

کیوں خصوصیت اہم ہے	مثال کے طور پر تعریف کے اجزاء	کیا وضاحت کی جائے
وہ رویے جو نشہ سے پاکی کے مخالف ہیں، اتنے واضح ہوتے ہیں کہ کسی بھی خاص صورتحال میں ان کا جواب "ہاں" یا "نہیں" میں دیا جا سکتا ہے۔ "کوئی جنسی وابستگی نہیں" ایک تعریف نہیں ہے — یہ اتنا غیر واضح ہے کہ اس پر عمل کرنا ممکن نہیں۔ "کوئی فحاشی نہیں، رات 9 بجے کے بعد کوئی ڈیٹنگ ایپ استعمال نہیں" ایک تعریف ہے۔	پروپیگنڈا کے استعمال کی لت: کوئی بھی ارادی پروپیگنڈا کا استعمال نہیں۔ مجبوری سے تعلقات قائم کرنے: کوئی بھی نامعلوم یا عارضی جنسی روابط نہیں ہوں۔ جذباتی مسائل کو حل کرنے کے لیے سیکس کا استعمال: جذباتی پریشانیوں پر ردعمل کے طور پر کسی بھی قسم کی جنسی سرگرمی نہیں ہونی چاہیے۔	اہم رویے یہ وہ مخصوص کارروائیاں ہیں جو اس شخص کے لیے دوبارہ نشو میں آنے کی علامت ہیں۔
مضبوط "میڈل سرکل" کی شعور ایک شخص کو یہ پہچاننے میں مدد کرتا ہے کہ جب وہ اس علاقے میں ہے جو دوبارہ نشہ کے استعمال سے پہلے آتا ہے—اور اسے دوبارہ نشہ کے استعمال سے پہلے ہی کارروائی کرنے کی اجازت دیتا ہے، نہ کہ بعد میں۔	ایسے حالات میں تنہا رہنا جہاں کوئی ذمہ دار موجود نہ ہو، کچھ مخصوص سوشل میڈیا اکاؤنٹس پر سرگرمی کرنا، کسی منصوبے کے بغیر کچھ جگہوں پر جانا، یہ وہ رویے ہیں جو اکثر دوبارہ نشہ کی طرف واپسی سے پہلے رونق دیتے ہیں، لیکن خود نشہ نہیں ہوتے۔	مضبوط دائرے کے سلوکیں – وہ سرگرمیاں جو خود میں دوبارہ نشو اور پرورش نہیں ہیں، لیکن اس شخص کے لیے دوبارہ نشو اور پرورش کی ممکنہ پیشقیامت ہیں۔
باہر کا دائرہ یہ بتاتا ہے کہ صحت مند رویے کیسے ہوتے ہیں، تاکہ بحالی کسی چیز سے دور ہونے کے بجائے کسی چیز کی طرف آگے بڑھنے والی ہو۔ یہ بحالی جنسی تعلقات کو ختم کرنے کے بارے میں نہیں ہے، بلکہ جنسی رویوں پر رضاکارانہ کنٹرول دوبارہ حاصل کرنے کے بارے میں ہے۔	جنسی سرگرمی ایک قائم شدہ رشتہ میں pornography کے بغیر خود کو چھونا (اگر یہ شخص کی سمجھ میں ہو) صحت مند ڈیٹ کرنے کے رویے جسمانی محبت جو جنسی طور پر مجبور نہ ہو	صحتی رویوں کا بیرونی دائرہ: جنسی اظہار جو فرد کے صحت یابی کے اصولوں کے اندر ہو اور صحتی جنسی تعلقات کی حمایت کرے۔

7.2 — سی ایس بی ڈی کے لیے سُپلیمنٹ کا مجموعہ

سے متعلق وجوہات CSBD	وقت	خوراک	اضافی معلومات
نیوکلئس ایکومبینز اور پریفرنٹل کورٹیکس میں گلوٹامیٹ کے توازن کو بحال کرتا ہے — یہ خاص خلل جو جبری رویوں کو فروغ دیتا ہے۔ طبی تجربات جوئے، NAC نے یہ ظاہر کیا ہے کہ ٹرائیکوتھیلیومانیہ اور منشیات کے استعمال میں جبری رویوں کو کم کرتا ہے۔ گلوٹامیٹ کی اصلاح کا اثر جبری جذبے کی شدت کو کم کرتا ہے بغیر کسی سدوم یا انعام نظام کے دباؤ کے۔	صبح اور دوپہر	600 ملیگرام، روز میں دو بار	NAC (این-ایسیٹائل سسٹائن) - جذباتي رویوں کے علاج کے لیے سب سے اہم واحد سپلیمنٹ۔
سیروٹونین نظام سیروتنی کا عمل روکنے کا نشان ہے — جنسی رویے کے ہومو MTHFR لیے قدرتی بند ہونے والا زایگس افراد میں، سیروٹونین کی پیداوار میں کمی سے بازگشت کی مدت کم ہوجاتی ہے اور خواہش واپس آنے براہ MTHF-کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ 5 راست سیروٹونین کی پیداوار کے عمل کو سپورٹ کرتا ہے جو سیروتنی کا باعث بنتا ہے۔	صبح بخیر	400-1000 میکروگرام	سیروٹونین — 5-MTHF کے تولید کی معاونت۔
زنک، ٹیسٹوسٹیرون کے میٹابولزم اور آکسیٹوکسین کی ترکیب اور پروسیسنگ میں شامل انزائموں کا ایک معاون جزو ہے۔ صحت مند ٹیسٹوسٹیرون مناسب (زیادہ نہ) جنسی خواہش کو فروغ دیتا ہے۔ آکسیٹوکسین کی حمایت، جنسی سرگرمی کے بندھن والے پہلو کو بڑھاتی ہے، جو کہ جبری جنسی رویے خاص طور پر دباتا ہے۔	شام	15-30 ملیگرام، کھانے کے ساتھ	زنک — ٹیسٹوسٹرون اور آکسیٹوکن کے میٹابولزم کی مدد کرتا ہے۔
آکسیٹوسین کے تولیدی عنصر گلائسین کا حصہ ایک این ایم ڈی اے کو-ایجنسٹ ہے جو این اے سی کے ساتھ مل کر گلوٹا میٹ سسٹم کو منظم کرتا ہے۔ میگنیشیم گلائسی نیٹ کے پرسکون اثرات وہ تشویش کم کرتے ہیں جو جنسی رویوں کو متاثر کرتی ہیں۔	شام	400 ملیگرام عنصر	میمگنیم گلائسی نیٹ۔
وٹامن ڈی کی کمی سے مزاج کے کنٹرول میں خرابی اور خود پر قابو رکھنے کی صلاحیت میں کمی آ سکتی ہے۔ وٹامن ڈی کے رسیپٹرز پورے پریفرنٹل کورٹیکس	صبح کا ناشتا	2000-4000 IU	وٹامن ڈی۳

میں موجود ہوتے ہیں — یہ وہ علاقے ہیں جو "روکنے" کا عمل فراہم کرتا ہے کمزوری خاص طور پر اس علاقے کو متاثر کرتی ہے جو جنسی وابستگی سے نجات کے لیے ضروری ہے			

7. 3 — پیشہ ورانہ علاج کے وسائل

سی ایس بی ڈی کے پاس خاص تربیت یافتہ ماہرین ہیں جو عمومی تھراپی کمیونٹی میں مکمل طور پر موجود نہیں ہیں

- سی ایس اے ٹی (سرٹیفائیڈ سیکس ایڈکشن تھراپسٹ): وہ پیشہ ور جو آئی آئی ٹی اے پی سرٹیفیکیشن پروگرام کے ذریعے جنسی وابستگی کے علاج میں خصوصی تربیت یافتہ ہیں۔ سی ایس اے ٹی کو iitap.com پر تلاش کریں۔
- سیکس ایڈکٹس اینonymous (SAA): ایک 12 مراحل کا پروگرام جو خاص طور پر جن لوگوں میں جنسی رویوں کی لت ہے ان کے لیے بنایا گیا ہے۔ یہ عمومی 12 مراحل کے پروگراموں کے مقابلے میں وسیع اور زیادہ لچکدار "خزیر" کی تعریف پیش کرتا ہے۔ اس کمیونٹی کو مخصوص شرم کے جذبات کا احساس ہوتا ہے اور یہ افراد کسی بھی خاص رویے پر کوئی فیصلہ نہیں دیتا۔
- ایس ایم اے آر ٹی ریکوری: ایک سیکولر، رویاتی طریقہ کار ہے جو 12 مراحل کے ماڈل کا استعمال نہیں کرتا۔ یہ ان لوگوں کے لیے دستیاب ہے جن کے لیے کسی اعلیٰ طاقت کی فریم ورک مناسب نہیں ہے۔
- جنسی لت والے افراد کے ساتھی: اگر کسی ساتھی نے جنسی رویے کی مجبوری کی وجہ سے دھوکے — COSA (Co-Sex Addicts Anonymous)، SANON، یا CSAT کا تجربہ کیا ہے، تو اس ساتھی کو اپنی مدد حاصل کرنا ضروری ہے۔ تربیت یافتہ ماہر کے ساتھ انفرادی تھراپی ساتھی کا جذباتي صدمے حقیقی ہے اور اسے ازدواجی علاج سے الگ سے علاج کی ضرورت ہے۔

حصہ 8 — قدرتی جنسی صحت کی ساخت

دی سینٹیوریون - صحت یابی کا مطلب یہ نہیں ہے کہ جنسی خواہشات ختم ہو جائیں۔ صحت یابی کا مطلب ہے رضامندی سے، باہمی تعلق کے ساتھ، اور اطمینان بخش جنسی زندگی کو دوبارہ حاصل کرنا۔

یہ سیکشن اس بات کا ذکر کرتا ہے کہ بحالی کس چیز کی طرف آگے بڑھ رہی ہے — خاص رویوں یا تعلقات کے ڈھانچوں کے حوالے سے نہیں، جو ہر شخص اور ثقافت اور اقدار کے مطابق مختلف ہوتے ہیں، بلکہ صحت مند جنسی اظہار کے اعصابی اور نفسیاتی پہلوؤں کے حوالے سے۔

یہ کیسے مجبوری کی جنسی رویے سے متاثر ہوا؟	یہ کیسا لگتا ہے	کیفیت
سی ایس بی ڈی خاص طور پر اس کنٹرول کو ختم کر دیتا ہے شخص اپنے ذاتی اقدار اور ارادوں کے خلاف عمل کرتا ہے ریکوری، پریفرنٹل اوورورائڈ کی صلاحیت کو بحال کرتی ہے جو حقیقی انتخاب کی اجازت دیتی ہے	شخص کسی بھی قسم کی جنسی سرگرمی میں شامل ہونے یا نہ ہونے کا انتخاب اپنی مرضی، حالات اور اقدار کے مطابق کر سکتا ہے—اور اسی طرح وہ اس سے باز رہنے کا بھی انتخاب کر سکتا ہے یہ رویہ کسی مجبوری کی وجہ سے نہیں بلکہ شخص کی اپنی خواہش پر مبنی ہوتا ہے	اختیاری کنٹرول
اضطرابی جنسی رویے ایسی سرگرمیوں کو پیدا کرتا ہے جو اکثر حقیقی خواہش کے بجائے دوسری چیزوں سے متاثر ہوتی ہیں۔ شخص کو راحت، جلدی، یا عادت محسوس ہو سکتی ہے، لیکن ضروری نہیں کہ اسے خواہش ہو۔ صحت یابی کی منزل میں، حقیقی خواہش کو پہچانا اور اسے مناسب محرک کے طور پر بحال کرنا شامل ہے	جنسی سرگرمی جو اصل میں اس سرگرمی کی خواہش یا partner کے لیے جذبے سے پیدا ہوتی ہے — نہ کہ ڈوپامائن سے راحت حاصل کرنے، جذباتی پریشانی سے اپنانے والی راحت، نئی چیزوں کی بے قابو خواہش، یا عادت کی وجہ سے	حقیقی خواہش بطور ڈرائیور
بار بار جنسی سرگرمی بغیر کسی جذباتی بندھن کے، تعلقات کی صلاحیت کو کم کر سکتی ہے ریکوری (Recovery) اس جذباتی بندھن کو دوبارہ تعمیر کرتا ہے جو صحت مند جنسی سرگرمیوں میں ہونا چاہیے	جنسی سرگرمی جس میں کسی ساتھی کے ساتھ حقیقی جذباتی تعلق شامل ہوتا ہے – یہ وہ اوکسیتوسین بانڈنگ کا پہلو ہے جسے جنسی وابستگی (خاص طور پر فحاشی اور مسلسل شراکت داروں کی تبدیلی) خاص طور پر نظر انداز کرتی ہے	کنکشن
اضطرابی جنسی رویے اکثر ایک ایسے چکر کو پیدا کرتا ہے جہاں شہوت طلقی کے بعد کی حالت میں شرم کی بجائے اطمینان نہیں ہوتا، جو متاثر کنٹرول کے لیے تیزی سے دوبارہ سرگرمی کا باعث بنتا ہے سیروٹونین کی اطمینان کی سیگنل شرم سے پیدا ہونے والی پریشانی کی وجہ سے ختم	طبعی ریفراکٹری مدت، جو کہ تسکین بخش جنسی سرگرمی کے بعد آتا ہے — یہ ایک ایسی حالت ہے جس میں حقیقی اطمینان ہوتا ہے اور اس سے فوری طور پر کوئی نئی خواہش پیدا نہیں ہوتی	حوصلہ افزائی

ہو جاتی ہیں ریکوری فطری اطمینان کو بحال کرتی ہیں		

8. 1 — پیوندکاری

جیسے کہ "کوئی مادّہ درکار نہیں" سیریز میں موجود ہر قسم کی روی جاتی لت کے معاملے میں، کمپلسیو سیکس بی ہیوئر ڈس) CSBD جنسی رویوں پر مبنی منظم گروہوں کا عنصر قابل نقل ہیں (آرڈر کے مخصوص عناصر جو قابل تبدیلی ہیں:

- شدت اور تازگی کی تلاش کا جذبہ: جنگجو مزاج کے افراد میں شدید اور نئے تجربات کی خواہش پائی جاتی ہے، جسے مہم جوئی، کھیلوں کے مقابلوں میں بہترین کارکردگی، سفر، تخلیقی کام، اور підприємство کی طرف موڑ دیا جا سکتا ہے شدت ہی اہم چیز ہے مسئلہ گاڑی تھی
- جس طرح "ہم بستری کی تلاش" خود کو مسلسل شراکت داروں کے تبادلے کے ذریعے ظاہر کرتی ہے: اس میں "حقیقی انسانی تعلق" کی خواہش شامل ہوتی ہے، جو کہ ایک ایسی بے قابو حرکیتی نمونے کے ذریعے حاصل کی جا رہی تھی جو خاص طور پر حقیقی تعلقات کو روکتا تھا اس خواہش کو گہرے، مستحکم اور باہمی تعلقات کی جانب موڑ دیا جا سکتا ہے جو چیز مطلوب تھی وہ ہمیشہ "تعلق" تھا، لیکن طریقہ کار خاص طور پر مقصد کو حاصل کرنے سے روک رہا تھا
- جیسے کہ) منظم کرنے کا عمل: جن جذباتی حالتوں کو جبری جنسی رویے کنٹرول کر رہا تھا اب ان کے متبادل طریقے تلاش کرنا ضروری ہیں(،تشویش، افسردگی، تنہائی، بور جسمانی سرگرمی، تخلیقی مشق، اور سماجی روابط – یہ سب ایسے بہتر طریقے ہیں جو (DBT) جذبات کو منظم کرتے ہیں اور جن میں کوئی جبری چکر شامل نہیں ہے ڈی بی ٹی مہارتیں، جو مکمل فہرست میں موجود ہیں، خاص طور پر اسی (TIPP) "کی "ٹی آئی پی پی مقصد کے لیے ہیں

خلاصہ - حیاتیات، طریقہ کار، بحالی

دی سینٹیوریون — یہ اخلاقی ناکامی نہیں ہے۔ یہ ایک حیاتیاتی نمونہ ہے۔ اسی بحالی کی ساخت کا استعمال ہوتا ہے۔

یہ گائیڈ کیا بیان کرتا ہے۔

حیاتیات: ڈوپامائن، اینڈوجینک اوپیوئڈز، آکسیٹوسین، کولج کا اثر، فحاشی کی سپر نارمل محرک۔ یہ طریقہ کار مخصوص ہے، مستند ہے، اور کسی شخصیت کی کمزوری نہیں ہے۔

فارماکو جینومکس: DRD2 A1 (انعام کی کمی)، COMT Val/Val (شدت طلب)، MTHFR C677T (یہ وہی تغیرات ہیں جو منشیات کی لت میں پائے جاتے ہیں۔ (سیریٹونین کے ارتکاز میں کمی

میں شامل کیا گیا ہے: یہ عالمی صحت تنظیم کی بین الاقوامی درجہ بندی نظام میں ICD-11 کو CSBD ایک تسلیم شدہ حالت ہے، نہ کہ کسی اخلاقی فیصلہ کو طبی زبان میں بیان کرنا۔

شرم حالات کو بہتر نہیں بناتی، بلکہ ان میں اضافہ کرتی ہے۔ شرم اس جذباتی پریشانی میں مزید اضافہ کرتی ہے جس کے نتیجے میں جبری رویہ پیدا ہوتے ہیں۔ شرم کو نظام سے ہٹانا پہلا طبی قدم ہے۔

پورنوگرافی سے متعلق مخصوص پروفائل: غیرمعمولی محرک، کولڈج اثر، بے حسی، حقیقی شراکت دار کی جنسی دلچسپی میں کمی، فرنٹل کورٹیکس کا متاثر ہونا۔ 90 دنوں کا وقفہ عصبی نظام کی بحالی کا آغاز ہے۔

سُپلیمنٹ کا مجموعہ: این اے سی (گلوٹا میٹ کی توازن، جذبہ کو کم کرنے کا طریقہ)، 5-ایم ٹی ایچ ایف میگنیشیم گلائسنیٹ، (metabolismo آکسیٹوکن کی) (سیروٹونین کے اثرات کو بڑھانے میں مددگار)، زنک وٹامن ڈی3۔

تعافي: نشہ سے پاکی کی تعریف کریں۔ ذمہ داری قائم کریں۔ اگر موجود ہو تو، جذباتي زخموں کا علاج کریں۔ اگر تعلقات میں کوئی مسئلہ ہے تو اس کا حل تلاش کریں۔ قدرتی انداز اپنیں۔ مقصد یہ ہے کہ ایک رضاکارانہ، بامحسوس اور اطمینان بخش جنسی زندگی حاصل کرنا— نہ کہ اس کی عدم موجودگی۔

SAMHSA: 1-800-662-4357 | SAA: saa-recovery.org | CSAT directory: iitap.com
نیشنل ڈومیسٹک ولنس ہاٹ لائن: 1-800-799-7233 | کرائسس: findahelpline.com
جنسی وابستگی | روّیتوں کی لت کا سلسلہ | Recovery Kernel
کوئی مواد درکار نہیں (روانگی کی لتیں) | پیوندکاری | خون بہنا بند کریں | خود سے معافی
بیالوجی، نہ کہ فیصلے ریکوری کام کرتی ہے۔